

Retour sur notre webinaire du mardi 9 novembre

# Aider sans se brûler

Présenté par



Partenaires



## Voici 5 points à retenir:

### 1. Gardez les voies de communication ouvertes

Un problème majeur avec plusieurs des effets secondaires du traitement du cancer de la prostate est qu'ils peuvent être embarrassants ou difficiles à parler pour l'homme qui en souffre. Pour ces raisons, il est important de garder des voies de communication ouvertes avec votre partenaire et de lui faire savoir qu'il peut se confier à vous sans jugement.

### 2. Prenez soin de votre santé physique et émotive

De discuter avec votre conjoint de vos préoccupations, de vos frustrations ou de votre un besoin de soutien est tout aussi important. Cela vous aidera à maintenir une relation saine tout au long de ce voyage.

De demander conseil, seule ou avec votre partenaire, peut vous aider si vous êtes dépassée ou si vous avez besoin de parler à quelqu'un d'autre.

### 3. Comment aborder le sujet de votre vie sexuelle?

Surtout après un traitement, vous et votre partenaire devrez établir une nouvelle normalité en matière de sexe et intimité. Cela peut inclure l'aider à gérer les effets secondaires liés au traitement qui ont non seulement un impact direct sur votre vie sexuelle, mais qui peuvent également avoir un impact indirect sur le désir de votre partenaire d'être intime.

### 4. Quand la gêne s'en mêle

Par exemple, les hommes aux prises avec une dysfonction sexuelle ou une incontinence urinaire peuvent physiquement avoir des problèmes d'intimité, tout en éprouvant des problèmes d'estime de soi et d'image de soi. Ces problèmes de perception de soi peuvent encore diminuer le désir ou la capacité d'un homme à être intime.

### 5. Temps et assurance

Il peut être difficile de lui faire savoir que vous êtes là pour lui en parler sans ajouter à son embarras ou à son doute. Il peut être difficile pour lui de parler de sexe et d'intimité avec vous au début, mais avec votre assurance, il deviendra probablement plus à l'aise avec le temps. Maintenir un espace de communication chaleureux et sûr, encouragera votre partenaire à se confier et vous aidera à mieux comprendre ce dont il a besoin.